

Интегративный подход к проблеме формирования физиологически оптимального типа дыхания у студентов с ослабленным здоровьем

Амельченко И.А., Архипова Е.В., Евсеева В.К.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Освоение студентами правильного, полного дыхания – это насущная потребность, необходимое условие сохранения здоровья, расширения возможностей адаптации к физическим нагрузкам. С другой стороны, молодым людям необходимо иметь в виду, что при систематической мышечной работе формируется рациональный, физиологически совершенный тип дыхания.

Одним из эффективных средств укрепления физического и психического здоровья являются дыхательные упражнения. Они не требуют никаких финансовых затрат, но для их выполнения необходимы: наличие желания, мобилизация волевых усилий и определенная доля старания самих занимающихся. Для полноценного использования резервов внешнего дыхания целесообразно систематическое выполнение специальных упражнений, объединяемых в комплекс дыхательной гимнастики.

В нашем обыденном представлении дыхание служит лишь тому, чтобы поддерживать жизнь в теле. Но если мы заглянем более глубоко в корень данной проблемы, то увидим, что дыхание поистине способно лечь в основу полного обновления жизни. Дыхание – это фон всей нашей жизни, ее глубинная и неизменная основа. Большинство людей пребывает в твердом убеждении, что с дыханием у них все в порядке. Но почему бы ни внести хотя бы крошечные усовершенствования в то, что вы уже проделывали огромное количество раз? Если человек научится дышать хотя бы чуть-чуть лучше, то незамедлительно заметит глубокие перемены в своем физическом, умственном и эмоциональном состоянии. Научившись дышать эффективно, можно улучшить качество всей своей жизни. Дыхание настолько гармонизированный процесс, что к нему вполне применимы понятия: «связь», «стройность», «соразмерность», которые означает греческое слово «гармония». То есть те же понятия, что составляют отличительную черту музыки, поэзии, живописи, любого другого вида искусства. Не случайно же древние говорили именно об искусстве дыхания. Оно являет собой классический тип гармонических колебаний [2]. Тончайшим образом сбалансированные механизмы дыхания заслуживают восхищения и пристального рассмотрения.

Дыхание задает тон эмоциональной обогащенности человека, его умственной деятельности, кровообращению, питанию, терморегуляции, то есть всем важнейшим процессам жизнедеятельности организма, обеспечивающим его взаимосвязь с окружающим миром. Изменения в чувствах немедленно отмечаются дыханием. Гнев производит сильное, частое и шумное дыхание. Страх – учащенное, неровное. Горе – сдавленное, спазматическое, подобное рыданию. С другой стороны, положительные эмоции, например радость, приводят к более ровному дыханию, так как грудная клетка расслаблена. Психоэмоциональное состояние человека также оказывает существенное влияние на проницаемость альвеолярных мембран. Например, когда человек в подавленном состоянии, ему и дышится тяжело, а когда в веселом – воздух сам вливается в легкие. В те моменты, когда мысль застывает, пораженная красотой, то же случается и с дыханием. Это явление имеет и обратную связь – изменение способа дыхания также приводит к изменению эмоций.

Следует помнить о психологических и медицинских аспектах, связанных с процессом дыхания. Ни для кого не секрет, что чистое, свежее дыхание придает человеку уверенности и способствует плодотворному, приятному общению, располагающему к себе собеседника. Степень чистоты дыхания – это и индикатор состояния здоровья человека. При заболеваниях зубов, десен, носоглотки, желудочно - кишечного тракта и ряде других патологий отмечается неприятный запах изо рта. Причем разные заболевания имеют свой определенный запах, что имеет определенное диагностическое значение [1]. Так, от больных сахарным диабетом, вследствие нарушения обменных процессов, доносится едва ощутимый запах ацетона. Нарушению характера и свежести дыхания, несомненно, необходимо придавать значение.

Одно из основных правил здорового дыхания заключается в том, что выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха или равен вдоху, но он не должен быть короче его. Более длительная продолжительность выдоха по сравнению со вдохом является важнейшим условием поддержания в организме оптимального газообмена [1].

Представляет интерес, что при гимнастических упражнениях у здоровых людей и спортсменов основное внимание уделяется глубине вдоха, тогда как при дыхательных упражнениях у больных с ограниченными дыхательными резервами их внимание должно быть в первую очередь привлечено к режиму выдоха. Это объясняется тем, что при поражении легких выдох нарушен всегда, тогда как вдох нередко становится патологическим уже вторично. Наиболее простой методикой, позволяющей улучшить режим вентиляции, является выдох сквозь сжатые губы. Подмечено, что люди с ограниченными дыхательными резервами при добавочной физической

нагрузке «пыхтят», выдыхая воздух сквозь сжатые губы, как бы отдуваясь. Неосознанно к такому режиму выдоха приходят и здоровые люди в особых условиях – альпинисты, лесорубы, штангисты и др. при тяжелой физической нагрузке. Неслучайно ряд авторов включают данный вид дыхания в перечень клинических методов, «подсмотренных» у великого изобретателя – природы [2].

Дыхание занимает особое место также благодаря тому, что оно находится на границе между известным и неизвестным. Можно сознательно заставить себя дышать глубоко или поверхностно, а можно оставить свое дыхание на волю бессознательного. Дыхание, таким образом, лежит на рубеже между сознательным и бессознательным. Это – пограничная область, которую люди с интересом исследовали на протяжении тысячелетий.

В различные эпохи отношение к дыхательным гимнастикам изменялось, но интерес к ним никогда не угасал. Специалисты относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения физической подготовленности организма. Необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения не являются моделью правильного дыхания. Они предназначены для того, чтобы внести коррективы в программу автоматического управления дыханием, заложенную в наше подсознание, исправить дефекты, возникшие в ней под влиянием противоестественного образа жизни.

Выполняя дыхательные упражнения, можно, во-первых, оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат и таким образом увеличить его функциональные резервы. Во-вторых, по механизму сопряженного воздействия можно также вызвать изменения различных органов и функциональных систем. Например, управление болью – это одно из самых замечательных применений дыхательных техник. Таким образом, объем и характер внешнего дыхания являются основой, на которой базируется формирование различных дыхательных упражнений разного функционального воздействия.

Прежде чем начинать занятия дыхательной гимнастикой, необходимо поставить перед собой четкие цели и задачи, главнейшей из которых является укрепление здоровья. При этом человек должен отдавать себе отчет в том, что успех не обязательно будет скорым и легким.

В заключение несколько слов о специфике дыхания. Можно с определенной долей уверенности сказать: сколько людей – столько и особенностей дыхания. Мы обращаем внимание студентов, что представленные в литературе методики рассчитаны не на механистическое усвоение, а обязательно на творческое отношение. Каждый человек, усвоивший методики дыхательной гимнастики, получает возможность изучить и понять особенности организма, специфику дыхания, что позволяет в дальнейшем эффек-

тивно выполнять индивидуальную программу оздоровления.

Литература

1. Вилунас Ю.Г. Дыхание, несущее здоровье / Ю.Г. Вилунас. – СПб.: ЗАО «Весь», 2000. – 192 с.
2. Хендрикс Г. Сознательное дыхание: Дыхательные упражнения для здоровья, самосовершенствования и снятия стресса / Г. Хендрикс. – К.: «София», М.: ИД «София», 2003. – 224 с.

Информация об авторах:

Амельченко Ирина Анатольевна

кандидат биологических наук, доцент.

Архипова Елена Викторовна

старший преподаватель

Евсеева Валентина Кузьминична

старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.

Поступила в редакцию 27.10.2011г.